

## Kriya Yoga Nusantara

---

### Sutra Hati

Posted on [Februari 2, 2016](#)



#### **PRAJNA PARAMITA HRDAYA SUTRA (SUTRA HATI)**

Sang Bodhisattva Avalokitesvara sedang bersamadhi, merenungkan Prajnaparamita yang dalam dan luhur. Beliau memandang dari atas ke bawah; tampaklah, bahwa panca skandha (lima kelompok kehidupan) itu sebenarnya kosong.

Duhai Sariputra, rupa (bentuk jasmani) adalah kekosongan (sunyata) dan sunyata itu rupa; sunyata tidak berbeda dari rupa, rupa juga tidak berbeda dari sunyata; rupa apapun juga, itulah sunyata; sunyata apapun juga, itulah rupa. Ini pun berlaku bagi vedana (perasaan), samjna (pencerapan), samskara (bentuk-bentuk mental), dan Vijnana (kesadaran).

Disinilah, duhai Sariputra, segala sesuatu (dharma) bercorak sunyata; mereka tak muncul, juga tak berakhir; tidak kotor, juga tidak murni bersih, tidak kurang, tidak lengkap/bertambah.

Maka itu, duhai Sariputra, dimana terdapat sunyata, di situ tiada rupa, tiada vedana, tiada samjna, tiada samskara, tiada vijnana; tiada mata, telinga, hidung, lidah, badan, dan bathin; tiada bentuk-bentuk suara-suara, bau-bauan, rasa-rasa, sentuhan-sentuhan, bentuk-bentuk pikiran; tiada unsur (dhatu) penglihatan dan selanjutnya, hingga kita tiba pada tiada unsur kesadaran (vijnana-dhatu); tiada kegelapan bathin (avidya), tiada akhir kegelapan bathin dan seterusnya, hingga kita sampai pada tiada hari tua dan kematian, tiada akhir hari tua dan kematian; tiada derita (dukha), tiada asal mula derita (dukkha-samudaya), tiada akhir derita (dukkha-nirodha), tiada jalan (marga), tiada pengetahuan (jhana), tiada pencapaian dan tiada bukan pencapaian.

Maka, duhai Sariputra, berkat kebebasan dari keuntungan pribadi apapun juga, seorang Bodhisattva yakin akan prajnaparamita (kesempurnaan kebijaksanaan luhur). Ia bebas dari segala rintangan. karena bebas dari segala rintangan, Ia bebas dari perasaan takut dan dengan mengatasi sumber-sumber kegelisahan akhirnya Ia mencapai Nirvana.

Para Buddha dari tiga jaman (lampau, mendatang, dan sekarang) mencapai Anuttara Samyak-Sambodhi karena mereka telah yakin akan Prajnaparamita. Maka itu orang harus mengetahui bahwa Prajnaparamita adalah Maha Mantra, Mantra yang Maha Gemilang, Mantra yang Maha Agung, Mantra yang tak ada bandinagnnya! Dan dapat melenyapkan segala macam penderitaan. Sungguh demikian, tiada kekliruan sedikitpun. Oleh karena itu Beliau senang menerangkan Mantra Prajnaparamita serta berkata :

“Gate gate paragate para-samgate Bodhi svaha!”

( Lewat, lewat, lewat ke Pantai Seberang, tiba di Pantai Seberang, Kesadaran Agung, semoga demikian!)

Keterangan:

Prajnaparamita Hrdaya Sutra ( Sutra Hati ) dalam bahasa Tionghoa disebut Poandjiak Pooloobit Too Sim Keng. Naskah dalam bahasa Sansekerta diatas ditemukan di Gua Batu Dun Huang, Tiongkok. Bersama dengan Vajracchedika Sutra ( Sutra Intan ), Prajanparamita Hrdaya Sutra merupakan kitab-kitab yang dianggap keramat oleh umat Buddha Aliran Utara. Kedua Sutra ini berdasarkan Ajaran Sunyata, ialah kelanjuatn doktrin Anicca-Anatta dari Aliran Selatan. Isinya memang “berat” tetapi sangat berfaedah bagi para pencari kesunyataan. Karena sangat dalam dan halus, maka untuk mengertinya diperlukan pembacaan yang teliti dan cermat.

Makna dari Prajnaparamita Mantra adalah:

Lewat, lewat = lepaskanlah, jangan melekat pada apapun juga. Dengan demikian dicapai Pantai Seberang (Nirvana) mencapai Bodhi (kesadaran Agung) berarti mencapai pembebasan

Sutra Hati Prajna Paramita mungkin adalah sutra yang paling pendek, sederhana, ringkas, namun juga paling tinggi nilai pencerahannya. Itulah mengapa ia disebut hrdaya sutra atau Sutra Inti, Sutra Hati, atau Sutra Jantung; jantung dari Jalan Pencerahan Para Buddha.

Sutra Kearifan Sempurna ini bicara tentang kekosongan. Dalam Kekosongan tidak ada lagi pikiran, jadi tidak ada gagasan, teori atau doktrin. Di dalam Kekosongan itu segala teori/doktrin agama dinegasikan. Doktrin2 Buddhisme seperti: panca-khandha, enam landasan indera, paticca-samuppada, empat kebenaran utama, semuanya dinegasikan. Malah dalam Sutra Prajna-paramita lain dikatakan, ‘nirvana sama dg samsara; samsara sama dengan nirvana.’ Ini hanya untuk menekankan bahwa dalam keadaan itu pikiran/aku sudah padam total;

Sutra Hati, Sutra Intan dan Sutra Teratai pada dasarnya mengajarkan Kekosongan (Sunyata).

Oleh karena semua Buddha dan Dharma dari batin Buddha yang tertinggi, paling sempurna, paling tercerahkan muncul dari ajaran ini. Subhuti, apa yang dinamakan Buddha Dharma adalah segala sesuatu yang bukan Buddha Dharma.

Apa yang disebut oleh Sang Tathagata sebagai ‘parama-paramita’ (transendensi tertinggi) pada hakekatnya bukanlah transendensi tertinggi; itulah sebabnya itu dinamakan transendensi tertinggi.”

“Subhuti, jika seorang Bodhisattva berpikir, ia harus membebaskan semua makhluk hidup, maka ia masih belum seorang Bodhisattva.

Mengapa? Subhuti, tidak ada obyek batin yang berdiri sendiri yang disebut Bodhisattva. Oleh karena itu, Sang Buddha berkata bahwa segala sesuatu adalah tanpa-diri/aku, tanpa-pribadi, tanpa-makhluk-hidup, tanpa-

jangka-hidup. Subhuti, jika seorang Bodhisattva berpikir, ‘Aku harus menciptakan sebuah alam Buddha yang tenang dan indah,’ orang itu masih belum seorang Bodhisattva.

Mengapa? Apa yang oleh Sang Tathagata dinamakan alam Buddha yang tenang dan indah pada kenyataannya bukanlah alam Buddha yang tenang dan indah. Itulah sebabnya itu dinamakan alam Buddha yang tenang dan indah. Subhuti, seorang Bodhisattva yang sepenuhnya memahami prinsip tanpa-diri/aku dan tanpa-segala-sesuatu(dharma), oleh Sang Tathagata dinamakan Bodhisattva yang sesungguhnya.”

“Subhuti, janganlah berkata, bahwa Sang Tathagata memiliki ide ‘Saya akan memberi ajaran.’ Jangan berpikir seperti itu. Mengapa? Jika ada orang berkata bahwa Sang Buddha memiliki ajaran, orang itu memfitnah Sang Buddha karena ia tidak memahami apa yang kukatakan. Subhuti, memberikan khotbah Dharma pada hakekatnya berarti tidak ada khotbah. Itulah sesungguhnya khotbah Dharma.”

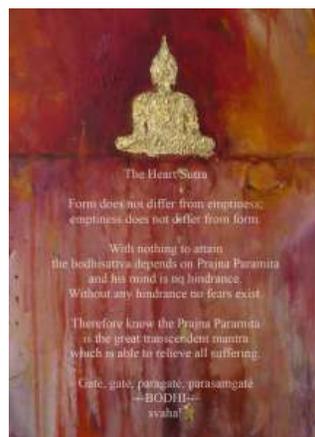
Subhuti, apa yang dinamakan tindakan baik pada kenyataannya bukanlah tindakan baik. Itulah sebabnya dinamakan tindakan baik.”

Subhuti bertanya: “Apakah maksud Bhante dengan berkata seorang Bodhisattva tidak perlu membangun kebajikan dan kebahagiaan?”

“Subhuti, seorang Bodhisattva membangun kebajikan, tetapi tidak terperangkap dalam ide tentang kebajikan dan kebahagiaan. Itulah sebabnya Sang Tathagata berkata, seorang Bodhisattva tidak perlu membangun kebajikan dan kebahagiaan.”

“Subhuti, seseorang yang mencapai batin tertinggi, paling sempurna, paling tercerahkan, harus tahu bahwa hal ini benar bagi segala sesuatu, harus melihat bahwa segala sesuatu seperti ini, harus memiliki keyakinan di dalam pemahaman tentang segala sesuatu tanpa konsep apa pun tentang segala sesuatu. Subhuti, apa yang disebut konsep tentang segala sesuatu, dikatakan oleh Sang Tathagata bukanlah konsep tentang segala sesuatu. Itulah sebabnya dinamakan konsep tentang segala sesuatu.

(Sutra Intan)



Buddha Gotama:

“Bahiya, berlatihlah seperti ini: di dalam apa yang terlihat, hanya ada apa yang terlihat; di dalam apa yang terdengar, hanya ada apa yang terdengar; di dalam apa yang tercerap oleh indra, hanya ada apa yang tercerap

oleh indra; di dalam apa yang dikenal [oleh pikiran], hanya ada apa yang dikenal. Demikian hendaknya engkau berlatih. Jika bagimu di dalam apa yang terlihat hanya ada yang terlihat ... <dst>

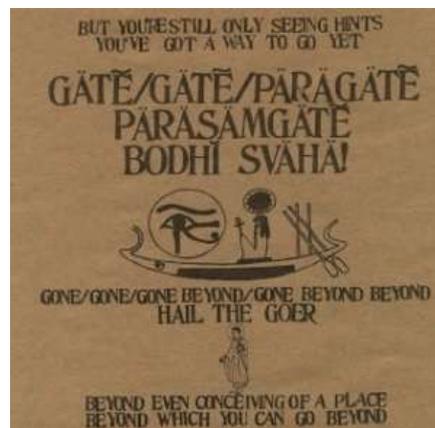
..., maka tidak ada engkau dalam kaitan dengan itu. Jika tidak ada engkau dalam kaitan dengan itu, tidak ada engkau di situ. Jika tidak ada engkau di situ, engkau tidak ada di sini, tidak ada di sana dan tidak ada di antaranya. Inilah, dan hanya inilah, akhir dari dukkha.”

J. Krishnamurti:

“Batin yang hening tidak mencari pengalaman apa pun. Dan jika ia tidak mencari dan oleh karena itu diam sama sekali, tanpa gerakan dari masa lampau dan oleh karena itu bebas dari yang diketahui, maka Anda akan menemukan, jika Anda berjalan sejauh itu, ada suatu gerakan dari apa yang tak diketahui, yang tak dikenal, yang tak dapat diterjemahkan, yang tak dapat dirumuskan dengan kata-kata—maka Anda akan menemukan ada gerakan dari yang mahaluas. Gerakan itu adalah dari apa yang tanpa-waktu, oleh karena di situ tidak ada waktu; juga tidak ada ruang, tidak ada sesuatu untuk dialami, tidak ada sesuatu untuk diperoleh, untuk dicapai. Batin seperti itu tahu apa arti kreasi— bukan kreasi si pelukis, penyair, ahli pidato, melainkan kreasi yang tak bermotif, yang tak punya ungkapan. Kreasi itu adalah cinta dan kematian.”

Sri Swami Sivananda:

“Yoga bukanlah mengurung diri di dalam gua-gua, bukan pula berkelana di hutan-hutan lebat sekitar pegunungan Himalaya. Ia juga bukan hanya memakan jenis makanan yang berupa sayur-mayur dari pegunungan. Brahman bukanlah pengecut yang lari dari hiruk-pikuknya komunitas dan pemukiman manusia. Praktekkan sajarah Yoga di rumah Anda sendiri. Manakala hasrat untuk mempraktekannya muncul, ini berarti bahwa kebebasan telah berada dalam jangkauan Anda, oleh karenanya manfaatkanlah peluang ini sebaik-baiknya.....Menjalani kehidupan sebagai seorang Yogi, tidaklah mesti menelantarkan siapapun juga atau mengabaikan kewajiban-kewajiban melekat Anda. Ia bermakna merubah sikap hidup dari kebiasaan mengerjakan sesuatu yang sia-sia, menuju jalur yang secara pasti mengantarkan langsung kepada Tuhan. Ia dibarengi dengan perubahan prilaku dalam menjalani kehidupan serta metode-metodenya guna membebaskan diri Anda dari berbagai belenggu dan kemelekatan. Kebenaran dan pengabaian keakuan, sebenarnya merupakan masalah sikap-batin”.



Iklan

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Zen](#) dan tag [buddha](#), [kriya yoga](#), [prajna paramita](#), [sutra hati](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*